24.031 Šalát reďkovkový 100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg , l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
šalát hlávkový	2,00	1,80	2,50	2,25	2,50	2,25	3,00	2,75
reďkovka	0,20	0,16	0,30	0,24	0,30	0,24	0,50	0,40
cibuľa	0,20	0,17	0,30	0,25	0,30	0,25	0,40	0,34
soľ	0,05	0,05	0,10	0,10	0,10	0,10	0,15	0,15
olej olivový	0,05	0,05	0,10	0,10	0,10	0,10	0,15	0,15
šošovica	0,50	0,50	0,60	0,60	0,60	0,60	1,00	1,00
ocot	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20	0,20	0,20
cukor kryštálový	0,20	0,20	0,20	0,20	0,20	0,20	0,20	0,20
hmotnosť porcie v g	30		40		40		60	

Receptúra

Výrobný postup

Hlávkový šalát rozoberieme a každý list zvlášť umyjeme pod tečúcou vodou. Reďkovku očistíme, umyjeme, pokrájame na tenké plátky, pridáme k šalátu. Šošovicu preberieme, umyjeme, uvaríme a necháme vychladnúť. Vychladnutú pridáme k šalátu spolu s očistenou na jemno posekanou cibuľou, pridáme soľ, olej, ocot, cukor a dobre premiešame.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	114	27	1,46	0,6	0,3	3,4	1,1	13,9	0,7	0,03	0,0	0,0	2,9	0,0
B	154	37	1,78	1,1	0,6	4,2	1,3	18,2	0,8	0,04	0,0	0,0	3,7	0,0
C	154	37	1,78	1,1	0,6	4,2	1,3	18,2	0,8	0,04	0,0	0,0	3,7	0,0
D	239	57	2,81	1,7	0,9	6,6	1,9	24,9	1,3	0,05	0,1	0,0	4,8	0,0